

10月末からぐっと気温が下がり、秋のおとすれを感じるこのごろです。府中小学校のみなさんは、急な寒さにも負けず、元気いっぱいに過ごしていますね。元気なみなさんの様子を見てみるとパワーをもらいます。これからも手洗い・マスクを着ける、早寝・早起きをするなど体調管理をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。

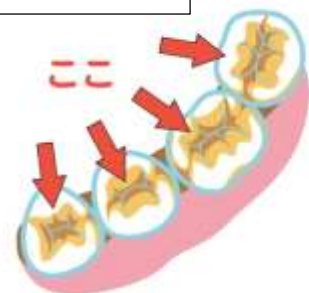
保護者のみなさまへ

現在、広島県内で新型コロナウイルス感染症の罹患者もインフルエンザの罹患者もどちらも数は少ないですが数名いらっしゃいます。今後、寒くなると体調管理が難しいところもあるかと思いますが、手洗い・マスクの着用などご家庭でも十分に気を付けていただき、お子様が元気に過ごせるよう、お願いいたします。また、兄弟・姉妹が体調不良により早退される際は、そろって一緒に早退し、ご家庭でゆっくり休養していただくようご協力をお願いしています。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

＝歯みがき上手にできていますか？＝

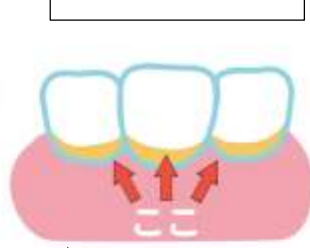
○●○ みがき残しが多いところ ○●○

奥歯のみぞ



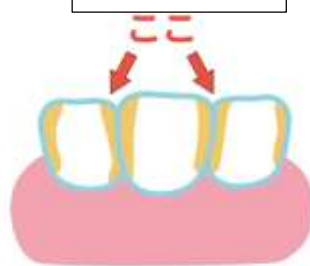
歯ブラシを口の奥までしっかり入れて、1本ずつ磨きましょう。

歯と歯ぐきの間



歯ブラシの毛先をななめにして歯ぐきにも当てて、細かく磨きましょう。

歯と歯の間



歯ブラシを縦に持ち、鏡を見ながら、歯と歯の間を意識して磨きましょう。時々、フロスなどを使用するとさらにきれいに磨けます。

～保護者の方へ～

生え変わりの時期は歯の高さが違い、磨きにくくなります。「もう小学生だから、一人でできるよね。」と考えてしまいますが、仕上げ磨きや、みがき残しがなく確認していただくなど、保護者の方の手助けをお願いいたします。

＝始まるよ！生活リズムカレンダー＝

☆11月11日(木)～11月17日(水)まで、2回目の生活リズムカレンダーがあります。10月の全校朝会で保健委員会からお知らせをしましたが、今年度は昨年度と比べると、どの項目もできている人が増えています！この調子で、2回目もがんばりましょう♪

♪保健委員会からのお知らせ♪

- ・6月に行った生活リズムカレンダーでよかったところは、「ゲーム」の項目です。去年と比べると、満点だった人が60人以上増えています。
- ・70点満点だった人が一番多かった学年は【3年生】です。
- ・11月の生活リズムカレンダーでがんばってほしいことは、「起床時刻を守る」ということです。6月の生活リズムカレンダーでは、自分で決めた時刻に起きることができていない人が、半分以上いたことがわかりました。
- ・起床時刻が遅れると、遅刻にもつながるので7時ごろには起きて、朝ごはん・歯みがきを済ませ、よゆうを持って気持ちよく1日を過ごせるようにしましょう。

～保健委員会 6年2組 東 咲樹羽さんの原稿～

*ゲームの項目は、「1日のゲーム時間を1時間以内にしよう」という目標になっています。生活リズムカレンダー実施期間中には、ゲームやインターネットなどの使用時間を減らせるようがんばっている人がたくさんいます。ゲームやインターネットは楽しいので、時間があつという間に過ぎてしまいますが、生活リズムカレンダーの期間中にはぜひ、本を読む・外で遊ぶ・家族の人と会話するなど、他の楽しみをみつけてほしいなと思います。